



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	21-09-2023 -- Thursday
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	تيركي
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	دنيس
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
Daily Meals	22-09-2023 -- Friday
فطور	جينة حلوم
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنانج صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	23-09-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل اسود، معلقة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	24-09-2023 -- Sunday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنانج صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	كفتة (لحمه مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا

غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, بقدونس, السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جبنه الزرقاء (الريكفورد
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار, خس, بندورة, جبنه حلوم مشوية /فيتا, ملعقة كبيرة زيت زيتون, معلقتين خل, ملح)
غداء	سمك سيباس
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , ملعقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود
Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون)
فطور	جبنه حلوم
فطور	سلطة سيزر (خس, تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جبنه بارميزان, معلقه صغيرة ليمون
غداء	كرات البرجر(لحمه مفرومة+ جبنه تشيدر+ توم+ فلفل أسود +زبدة+خس)
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , ملعقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود
Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
فطور	جبنه العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة, خس, جرجير, خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون, ملح, ملعقة كبيرة خل
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, ٥حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, ملعقة صغيرة ليمون , خل , ملح وفلفل اسود